



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
Е.С. Шелест
«01» сентября 2023г.
Педагогический совет № 1
от «28»августа 2023г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
« ВОЛЕЙБОЛ »**

Возраст обучаемых: 15-20 лет
Срок реализации: 1 год
Автор: Афолина Валентина Петровна,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023

Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки и совершенствования навыков волейболистов, содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов, подготовка основного состава и резерв для команд.

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей волейболиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов в команды высших разрядов и по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях различного ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, юношеские, молодежные и основные сборные страны).

Содержание работы с волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

В данной программе представлено содержание работы на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Цель: «Подготовка команды по волейболу для участия в соревнованиях, спартакиаде городского, краевого уровня, а также достижение наивысших спортивных результатов и разрядов. «

Исходя из цели, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи.

Задачи:

- развитие основных физических качеств, способностей, укрепление здоровья;
- приобретение детьми навыков в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание у юных спортсменов устойчивых интересов и положительного отношения к занятиям;
- содействие гармоничному физическому развитию студентов;
- формирование специальных знаний о волейболе, тактического мышления и технических приемов;
- воспитание высоких моральных и нравственных качеств спортсмена.

Спортивная подготовка волейболистов – это многолетний, специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направлений на достижение высокого

спортивного мастерства. Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировок и воспитания.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В укрепление здоровья и закаливание организма; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости. Совершенствование технических приемов игры, тактических действий в линиях команды, участие в соревнованиях; воспитание элементарных навыков судейства; изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры, совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командой тактики игры.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спорт игр и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности волейболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств волейболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники волейбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений, увеличивается быстрота исполнения приемов, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности групповых действий направленных на завершение атакующих и защитных действий. Обучение тактики рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках.

Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях, непосредственно в игре. Программа подготовки включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса

В секции в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей (показатели приведены в приложении). Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача. В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончанию. С этой целью воспитанников секции обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

Ожидаемые результаты обучения

Разработка оптимальных путей комплексного сохранения и укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни в среде подрастающего поколения. Привлечение максимального количества обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.

Формы и режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся в Хабаровском колледже отраслевых технологий и сферы обслуживания 2 раза в неделю по 3 часа всего за год 240 часов.

Ожидаемые результаты и способы их результативности

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение технико-тактических действий в тренировочном и соревновательном процессах. Подведение итогов потехнической и физической подготовки проводятся 2 раза в год декабрь, май, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке в волейболе у студентов

№	Контрольные нормативы	15 - 16 лет	17 - 8 лет	19 – 20 лет
1	Бег 30 м. с.	5,9	5,8	5,7
2	Бег 5 х 6 м. с.	12,5	11,9	11,0
3	Бег «Елочка»(сек)	40,1	35,7	33,0
4	Прыжки в длину с места (см)	225	230	235
5	Метание т. мяча (м)	18	20	25 и более
6	Метание набивного мяча(кг)	5,2м	6,7 м	7.5 м
7	Передача из зоны 3 в з. 4((в парах)	3 серии	4 серии	5 серий
8	Подача верхняя (непрерывно)	8	12	15
9	Прием подачи и передача	8	10	12
10	Блокирование (раз)	7	9	11

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Участие в соревнованиях городского и краевого уровнях, выполнение спортивных разрядов.